

**ZARASŲ RAJONO ANTAZAVĖS JUOZO GRUODŽIO GIMNAZIJOS
VALGYKLOS VALGIARAŠTIS**

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Kiaulienos guliašas	75/45	0,47
Bulvių košė	200	0,14
Pekino kopūstų salotos su agurkais	100	0,17
Duona	40	0,04
Vaisiai		0,16
Sultys obuolių	200	0,17
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Apkeptas sumuštinis su sūriu	40/20	0,21
Vaisinė arbata	200	0,05
Vaisiai obuolys	150	0,09
Suma		0,35
Šalti patiekalai		
Pekino kopūstų salotos su agurkais	100	0,17
Duona	40	0,04
Pirmieji patiekalai		
Žirnių su perlinėm kruopom	250/10	0,08
Antrieji patiekalai		
Kiaulienos kepinukai	100/30	0,65
Virtos dešrelės *	64/30	0,18
Varškės apkepas su razinom	75/20	0,50
Garnyras		
Bulvių košė	200	0,14
Burokėlių salotos	50	0,06
Tretieji patiekalai		
Sultys įvairių vaisių	200	0,20
Obuolių sultys	200	0,17
Uogų kompotas	200	0,21
Mineralinis vanduo	200	0,11

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Balandėliai su kiauliena	150/20	0,36
Virtos bulvės	200	0,08
Agurkai	100	0,22
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Duona	40	0,04
Vaisiai		0,25
Suma		1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Sausi pusryčiai su jogurtu	250	0,053
Suma		0,38
Šalti patiekalai		
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	100	0,10
Duona	40	0,04

Pirmieji patiekalai		
Agurkų sriuba su perlinėm kruopom	250 /10	0,12
Antrieji patiekalai		
Balandėliai su kiauliena	150/20	0,36
Kiaulienos plovas*	100/100	0,61
Virtos dešrelės *	64/30	0,18
Bulviniai piršteliai*	200/40	0,36
Garnyras		
Virtos bulvės	200	0,08
Burokėlių su raugintais kopūstais	50	0,05
Tretieji patiekalai		
Uogų kompotas	200	0,21
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Obuolių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,11

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Kepti varškėčiai su padažu	150/20	0,57
Bandelė	50	0,14
Vaisiai		0,24
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Suma		1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Kepti varškėčiai	75/10	0,29
Arbata	200	0,05
Suma		0,34
Šaltieji patiekalai		
Morkų salotos su česnaku	100	0,07
Duona	40	0,04
Pirmieji patiekalai		
Žalių žirnelių sriuba su bulvėm	250/10	0,11
Antrieji patiekalai		
Troškinta paukštiena	100/40	0,76
Virtos dešrelės*	64/30	0,18
Kepti varškėčiai	150/20	0,57
Garnyras		
Morkų su česnaku salotos	50	0,04
Bulvių košė	200	0,14
Tretieji patiekalai		
Uogų kompotas	200	0,21
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Mineralinis vanduo	200	0,11

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Paukštiesenos plovav	75/75	0,59
Pekininių kopūstų ir porų salotos	100	0,10
Duona	40	0,04
Sultys įvairių vaisių	200	0,20
Vaisiai		0,22
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Virtinukai su mėsa	150/20	0,32
Vaisinė arbata su citrina	200	0,05
Suma		0,37
Šalti patiekalai		
Pupelių salotos su agurkais	100	0,13
Burokėlių salotos	100	0,12
Duona	40	0,04
Pirmieji patiekalai		
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	250/10	0,22
Antrieji patiekalai		
Paukštiesenos plovav	75/75	0,59
Trakų suktinukai	100/30	0,68
Virtinukai su mėsa	150/20	0,32
Garnyras		
Agurkai	50	0,11
Biri grikių košė	200	0,14
Tretieji patiekalai		
Džiovintų vaisių kompotas	200	0,10
Obuolių sultys	200	0,17
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Mineralinis vanduo	200	0,11

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Kaina €
Maitinimas už talonus		
Žuvies kepinukai su sviesto grietinės padažu	75/20	0,77
Bulvių košė	100	0,07
Agurkų pomidorų salotos	50	0,12
Duona	40	0,04
Obuolių kompotas	200	0,05
Vaisiai		0,10
Suma	-	1,15
Ikimokyklinės grupės maitinimas		
Makaronai su sūriu *	150	
Grietinės padažas	20	0,20
Arbata su citrina	200	0,05
Suma		0,25
Šalti patiekalai		
Pikantiškos salotos	100	0,12
Duona	40	0,03
Pirmieji patiekalai		

Pieniška makaronų sriuba*	250	0,12
Antrieji patiekalai		
Žuvies kepinukai	75/20	0,59
Keptos blauzdelės	100/30	0,25
Virtos dešrelės*	60/30	0,15
Garnyras		
Bulvių košė	200	0,14
Burokėlių salotos	50	0,03
Tretieji patiekalai		
Obuolių kompotas	200	0,05
Įvairių vaisių sultys	200	0,20
Obuolių sultys	200	0,17
Mineralinis vanduo	200	0,11

** Tausojantis virškinimą maistas*

Valgykla vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais. Išsami informacija apie patiekalų kaloringumą, baltymus, angliavandenius teikiama gimnazijos valgykloje. Nesant gamybai reikalingų produktų patiekalai gali būti keičiami.

Sudarė vyr. virėja Vida Šileikienė